

for ungdom



Psykisk helse

NYNORSK

# Psykisk helse- hjelp i Noreg

Mental health care



# Kva gjer eg når eg ikkje har det bra?

Ein vegvisar til tenester for ungdom med psykiske lidningar

## Psykiske lidningar rammar mange

Psykiske lidningar kan ramme dei fleste. Rundt halvparten av befolkninga i Noreg får emosjonelle problem ein eller annan gong i livet. Nokre er arveleg belasta og kan bli sjuke utan at noko spesielt har skjedd. Andre gonger kan kriser som dødsfall, ulykker eller vantrivsel i kvardagen gjere at du blir sjuk.

## Kva er psykiske problem og lidningar?

Psykiske plager er noko mange har i kortare eller lengre periodar og som ofte går over av seg sjølv eller med støtte av vener og familie. Psykiske problem kan vere alt frå lettare depresjonar og uro, til alvorlege psykosar som gjer at du mistar kontakten med det verkelege livet. Kanskje er du trist, redd, uroleg eller sint. Kanskje har du problem med å konsentrere deg på skulen. Nokre får òg problem med sin eigen kropp og med mat, andre får problem med å sove eller blir avhengige av rusmidlar. Psykiske lidningar er meir varige plager der ein har bruk for behandling.

## Du kan få hjelp

Dersom du får hjelp tidleg, er sjansen større for å bli betre. Ta derfor kontakt med nokon som kan hjelpe deg med å bli frisk. Det kan vere fastlegen, helsesystema på skulen, skulelegen eller helsestasjonen for ungdom. I denne brosjyren skal vi fortelje deg meir om kven som kan hjelpe deg.

## Vanskelege hendingar

Mange som har opplevd vanskelege hendingar og sterke påkjenningar, blir triste, redde og får mareritt, kanskje fleire år etterpå. Dette kan gjere det vanskeleg å fungere i kvardagen, og du kan oppleve angst, depresjon eller andre psykiske plager. Dersom du er ny i Noreg, kan det i seg sjølv vere ei påkjenning. Store livsendringar kan føre til stress, og det kan vere vanskeleg å tilpasse seg til nye forhold. Det er normalt å få reaksjonar i samband med slike påkjenningar. Reaksjonane varierer frå person til person.



### Rett til tolk

Dersom du har problem med å forstå kva legen seier, har du rett til gratis hjelp frå tolk. Sjølv om du kan snakke norsk, er det ikkje alltid like lett å forstå fagleg informasjon på eit framandt språk. Det kan vere lurt å seie frå om at du treng tolk, når du bestiller legetimen, slik at tolken kan vere der når du kjem. Tolken har teieplikt. Det vil seie at han eller ho ikkje kan fortelje vidare det de har snakka om når du er til behandling.

## Angst og depresjon mest vanleg

---

Dei vanlegaste psykiske lidningane er angst og depresjon.

Angst er ei kjensle av uvisse og indre uro som kan vere vanskeleg å meistre. Har du angst, kan du bli rastlaus og skvetten av uventa lydar og rørsler. Nokre blir meir utolmodige og irritable enn dei vanlegvis er, og nokre får problem med å sove og er plagaa av mareritt. Å ha behov for å vere åleine er òg vanleg. Angsten kan elles gi kroppslege plager som skjelving, sveitning, hovudverk, hjarteklapp, press i brystet, kvalme, magevondt, kraftløyse og svimmelheit.

Depresjonar kan utløysast av vanskelege hendingar eller kriser. Dei kan òg komme av seg sjølv, utan at det er nokon spesiell grunn til det. Dersom du er deprimert, er det vanleg å vere trist. Du kan òg miste interessa for, og gleda over, tilværet. Mange går opp eller ned i vekt, får søvnproblem, blir rastlause, passive eller trøytte og manglar energi. Nokre får konsentrasjonsvanskar og kan i enkelte tilfelle ha tankar om døden.

Andre psykiske lidningar er eteforstyrringar, psykosar og tvangslidningar.



På nettsida til Helsedirektoratet, [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no), kan du lese meir om ulike psykiske lidningar.

## Når bør du søkje hjelp?

---

Når du har brekt beinet eller har fått eit sår, er det lett å sjå at du er sjuk. Med psykiske lidningar er det annleis. Dei kan vere vanskelege å få auge på, både for den som er sjuk, og for dei rundt.

Dersom du har sterke plager eller noko har plaga deg lenge, bør du ikkje vente med å søkje hjelp. Fastlegen eller skulelegen kan gi deg behandling for lette og moderate psykiske lidningar eller vise deg vidare til andre som kan hjelpe. På side 7 i dette heftet finn du meir informasjon om kvar og korleis du kan søkje hjelp.



## Du kan vere open

Alt helsepersonell i Noreg har teieplikt. Det vil seie at det du eller foreldra dine fortel legen, helsesystema eller andre som kan hjelpe deg, ikkje blir fortalt vidare utan at de ønskjer det.

Dersom du har fylt 16 år, er det du som bestemmer om foreldra dine skal få vite kva du snakkar om med legen eller anna helsepersonell.

## Røde Kors-telefonen for barn og ungdom

Treng du nokon å snakke med? Dei som jobbar på Røde Kors-telefonen for barn og ungdom, er vande til å snakke med unge menneske. Anten du er glad, trist, redd, treng hjelp eller berre lurar på noko, får du snakke med folk som kan lytte og gi støtte og trøst når du treng det. Du kan ringje på kvardagar mellom klokka 14.00 og 20.00. Røde Kors-telefonen er gratis å ringje til, og du treng ikkje seie kven du er, viss du ikkje vil.

**Røde Kors-telefonen: 800 333 21** (gratis)



## Klara Klok

Dersom du ikkje ønskjer å ringje til nokon, kan du stille spørsmål om helse, familie, rusmiddel og seksualitet på Internett-sida **www.klara-klok.no**. Det er helsesysterer, legar, psykologar eller anna fagpersonell som svarer på spørsmåla. Du treng ikkje seie kva du heiter, viss du ikkje vil.



## Kva gjer eg når eg ikkje har det bra?

**1** I kritiske eller livstruande situasjonar skal du straks ringje naudhjelpa på telefonnummer **113**. Forklar kva som har skjedd, kva adresse du ønskjer hjelpa til, og kva telefonnummer du ringjer frå.

Dersom situasjonen ikkje er akutt, det vil seie at det ikkje er fare for liv og helse, kan du kontakte fastlegen, legevakta eller helsesystema på skulen.

**2** Fastlegen din, helsesystema eller skulelegen vil snakke med deg om kva du strevar med og kva du har behov for og kva slags hjelp som fins.

Dersom du vel å snakke med helsesystema på skulen du går på, kan ho i nokre tilfelle kontakte skulelegen eller fastlegen din, som kan hjelpe deg.

**3** Fastlegen eller skulelegen din kan sende deg vidare til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Her får du hjelp til å bli frisk i samarbeid med familien din.

**4** Dersom du opplever mishandling eller andre problem heime, kan du kontakte barnevernet. Dersom du berre treng nokon å snakke med, kan du til dømes kontakte utekontakten der du bur, eller ringje Røde Kors-telefonen gratis på **800 333 21**.

## Kven kan hjelpe?

---

Noreg har både ei kommunehelseteneste og ei spesialisthelseteneste. I kommunehelsetenesta finn du mellom anna fastlegen og legevakta. I tillegg har kommunen mange tilbod til menneske som slit med psykiske lidingar. Helsesystem, pedagogisk-psykologisk teneste, aktivitetssentra og butilbod er nokre av dei. Dersom du vil vite meir om desse tilboda, kan du ta kontakt med kommunen du bur i.

Dei regionale helseforetaka (Helse Nord, Helse Midt-Noreg, Helse Vest og Helse Sør-Øst) har ansvar for tilboda i spesialisthelsetenesta – både psykisk helsevern og somatiske tenester – til befolkninga i helseregionen sin. Psykisk helsevern har både polikliniske og ambulante (oppsøkande) tenester.

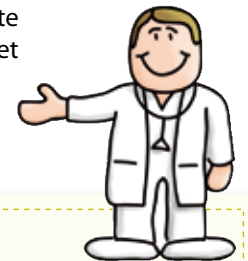
På dei neste sidene kan du lese meir om dei ulike tenestene som kan hjelpe deg.

### Fastlegen

Dei fleste med psykiske lidingar blir behandla hos fastlegen sin. Legen kan tilby behandling for lette og moderate lidingar. Når du ringer til fastlegen din, møter du legen sin sekretær eller ein sjukepleiar, som vil spørje deg om namn og fødselsdato, og om kva det gjeld. Hvis du berre skal bestille ein time blir du sett bakerst i køen. Derfor er det viktig å fortelje at det hastar, hvis du sjølv trur at tilstanden er alvorleg. Lege-sekretæren og sjukepleiaren har også teieplikt.

### Legevakta

Dersom du treng hjelp, men ikkje får tak i fastlegen din, kan du kontakte legevakta. Legevakta tek seg spesielt av akutte skadar, sjukdommar og problem. Du finn telefonnummeret til legevakta i telefonkatalogen.



### Kven er fastlege min?

Alle har ein fastlege. Du kan sjølv velje om du vil ha ein mannleg eller kvinneleg fastlege. Dersom du lurar på kven som er fastlegen din, kan du ringje fastlege-telefonen **810 59 500**, gå inn på **www.minfastlege.no** eller kontakte trygdekontoret i kommunen du bur i. Meir informasjon finn du på **www.nav.no**.

Unge over 16 år vel sjølve kven dei vil ha som fastlege. Er du under 16 år, må foreldra dine samtykkje til helsehjelp for deg. Har du fylt 12 år, skal du få seie meininga di i alle spørsmål som gjeld di eiga helse.

### **Helsesystemer**

Dersom du ikkje ønskjer å oppsøkje fastlegen din, kan du snakke med helsesystemer på skulen du går på eller på helsestasjonen for ungdom. Her kan du ta opp problem som å vere trist, seksualitet, prevensjon, matvanar, rus og liknande. Helsesystemer har teieplikt. Helsesystemer er ein del av skulehelsetenesta, som òg tilbyr hjelp frå lege og fysioterapeut.

### **Psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunane**

I kommunane er det fleire tenester og personar som har som oppgåve å støtte unge og deira familiar. Der skal vere eit tilbod om helsestasjon, skulehelseteneste og fastlegar. Mange kommunar har organisert ei eiga teneste som heiter til dømes psykisk helseteneste, psykiatriteneste, psykisk helsearbeid, familiesenteret osv. som også kan tilby hjelp. I mange kommunar er det også tilsett psykologar som kan hjelpe.

### **PPT**

Dersom du har problem med å konsentrere deg og følgje med på skulen, kan skulen søkje råd hos pedagogisk-psykologisk teneste (PPT). PP-tenesta gir råd om og hjelp med lærevanskar, forseinka utvikling og vanskar med åtferd og oppdraging.

### **Utekontakt**

Utekontakten er eit tilbod til ungdom. Dei snakkar med deg om det du er oppteken av, og kan hjelpe deg med å løyse personlege eller praktiske problem.

Ungdom snakkar mellom anna med utekontakten om rus, venskap, arbeid, psykiske problem, bustad, skule, økonomi, prevensjon, familie, seksualitet og fritid. Utekontakten har teieplikt og er gratis. På [www.ung.no/psykiskhelse](http://www.ung.no/psykiskhelse) finn du ei liste over utekontaktane i nærleiken av der du bur.

### **Barnevernet**

Dersom du opplever mishandling eller andre former for problem heime, kan du kontakte barnevernet i kommunen din. Helsesystemer på skulen du går på, eller andre du søker hjelp hos, kan òg kontakte barnevernet for deg.

Barnevernet skal samarbeide med foreldra dine om å løyse problema heime. Dei kan hjelpe med råd og rettleiing, økonomisk bistand, støttekontakt og besøksheim.

### **Familievern**

På familievernkontoret jobbar det psykologar og sosionomar som gir råd til barn og foreldre som er i ein vanskeleg situasjon. Familievernkontoret tilbyr familieterapi og ulike typar samlivskurs. Det finst familievernkontor i alle fylka, og tilbodet er gratis.

### **Helsestasjon for ungdom (HSU)**

Helsestasjon for ungdom er eit eige tilbod i tillegg til fastlegen, helsestasjonen og skulehelsetenesta. Her kan du snakke med nokon om kjærleik, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare sjukdommar, problem i kvardagen, rus, eteforstyrningar, uønska graviditet, abort og mykje anna. Sjå [www.unghelse.no](http://www.unghelse.no) for oversikt over HSU.

### **Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)**

Hvis du har store problem, kan fastlegen din sende deg vidare til barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Tilvisinga skjer ved at legen skriv brev til klinikken. Dersom du er under 16 år, må foreldra dine samtykkje i at du blir send vidare til BUP.

BUP har ulike tilbod, avhengig av kva du og eventuelt familien din ønskjer og har behov for å få hjelp til. Det kan vera åtferdsvanskar, angst, depresjon, sjølvordstankar og eteforsyrningar. Dersom du er utsett for mishandling, seksuelle overgrep, rusmiddelbruk eller alvorlege problem i familien, kan BUP hjelpe deg.

På BUP kan du mellom anna treffe psykolog, barnepsykiater, familieterapeut, klinisk pedagog eller klinisk sosionom. Desse vil først og framst snakke med deg om bakgrunnen for at du/de ønskjer hjelp frå BUP. Deretter blir de saman einige om kva område det er viktig å jobba vidare med. BUP kan også samarbeide med til dømes foreldre, lærarar eller helsesyster slik at de saman kan finna gode løysingar.

BUP kan snakke med foreldre og ungdom både saman og kvar for seg. Du kan sjølv vere med og bestemme om du vil at foreldra dine skal vere med. Du kan også vere med i grupper saman med andre på din eigen alder.

## Ventetid



Det er vanlegvis ventetid for innleggingar og konsultasjonar som ikkje er akutte. Kor lang ventetida er, varierer frå stad til stad. Dersom tilstanden din forverrar seg i ventetida, har du rett til å få søknaden din vurdert på nytt. Kontakt i så fall fastlegen din. Frå 1.september 2008 blei det innført ventetidsgaranti i psykisk helsevern for barn og unge under 23 år. Denne garantien betyr at tilvisinga skal vurderast innan 10 dagar, og dersom du har rett til nødvendig helsehjelp skal det settast i gang behandling innan 65 dagar.

## Kva kostar det?

Barn under 12 er friteken frå å betale eigendel for helsetenester. Ved behandling hos psykolog er barn og ungdom under 18 år fritekne frå å betale. Skolehelseteneste og helsestasjon er gratis.

Les meir på [www.nav.no](http://www.nav.no) under Helsetjenester og Egenandeler.







Psykisk helse

IS-1474

## Her får du hjelp

Akutt - ring 113  
Fastlege/Legevakt  
Hjelpetelefon: 810 30 030

## Meir informasjon

[www.psykisk.no](http://www.psykisk.no)  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)  
[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)  
[www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)  
[www.nynorge.no](http://www.nynorge.no)  
[www.nakmi.no](http://www.nakmi.no)

## Brosjyrar om psykisk helse



Angst  
IS-1465



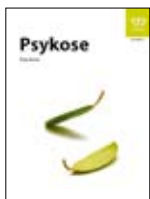
Depresjon  
IS-1466



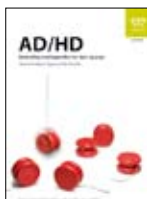
Tvangslidelser  
IS-1469



Spiseforstyrrelser  
IS-1470



Psykose  
IS-1471



AD/HD  
IS-1468



Rettsikkerhet  
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge  
• For voksne, IS-1472  
• For ungdom, IS-1474  
• Om barn, IS-1473



BUP  
• Barn, IS-1301  
• Ungdom, IS-1302  
• Voksne, IS-1303

Brosjyre kan lastast ned på [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no) under Informasjonsmateriell.

Brosjyren finst på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.